

## LA GRIPPE SAISONNIERE

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Une vaccination tous les ans contre la grippe est recommandée pour toutes les personnes de 65 ans et plus et pour toutes les personnes fragiles et à risques de complications. Cette vaccination évite les décès et les hospitalisations pour complications graves.

Vacciner l'entourage est le seul moyen de prévenir la grippe (et les formes graves) chez les nourrissons de moins de 6 mois.

Se faire vacciner et vacciner ses enfants permet d'éviter une maladie qui entraîne, au minimum, fièvre et grande fatigue avec impossibilité pendant plusieurs jours de travailler ou d'étudier.

### RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

La vaccination contre la grippe est particulièrement recommandée :

- aux femmes enceintes, quel que soit le stade de la grossesse ; la vaccination des femmes enceintes protège également le nourrisson dans ses premiers mois de vie ;
- à toute personne âgée de plus de 6 mois si elle présente l'une des maladies telles que : maladies respiratoires, cardiovasculaires, neurologiques et neuromusculaires, maladies des reins et du foie, troubles métaboliques, troubles de l'immunité et maladies sanguines ou toute affection de longue durée. Toutes ces maladies sont en effet susceptibles d'être aggravées par la grippe ;
- à l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois, notamment de ceux qui présentent des facteurs de risque de grippe grave : prématurés, enfants atteints de cardiopathie congénitale, de déficit immunitaire congénital, de pathologie pulmonaire, neurologique ou neuromusculaire ;
- aux personnes en situation des surpoids (Indice de Masse Corporelle  $> 40 \text{ kg/m}^2$ ) ;
- aux personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ou un établissement médico-social d'hébergement quel que soit leur âge.

### EN MILIEU PROFESSIONNEL

La vaccination contre la grippe est un devoir chez les professionnels de santé et chez tout professionnel en contact avec des personnes à risque de grippe sévère. Elle permet en effet d'éviter que les personnels soignants (médecins, infirmiers, puéricultrices, aides-soignants...) les professionnels de service à la personne (aides ménagères, auxiliaires de vie, assistantes maternelles...) et les secouristes (pompiers, ambulanciers...) ne transmettent la grippe aux personnes les plus fragiles.

Afin d'assurer la continuité du service, la vaccination des personnes travaillant dans des infrastructures critiques (gouvernement, sécurité, énergie, eau, télécommunications, santé...) est fortement recommandée.

## **EFFICACITE ET IMPACT**

La protection contre la grippe est atteinte dans les deux semaines qui suivent la vaccination : le vaccin doit être pratiqué tous les ans, à l'automne, pour se protéger contre l'épidémie hivernale qui suit.

La composition du vaccin est actualisée chaque année en fonction des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et tient compte des virus qui sont le plus susceptibles de circuler pendant l'hiver.

Les mutations du virus de la grippe sont imprévisibles ce qui peut amoindrir certaines années l'efficacité du vaccin. Le vaccin est d'autant plus efficace lorsque les types de virus de grippe choisis pour le formuler sont proches des souches qui circulent effectivement durant l'épidémie saisonnière. La durée de protection par la vaccination antigrippale est d'une année (car les virus changent tous les ans). Le vaccin de l'année précédente ne confère qu'une protection partielle et aléatoire l'année suivante. La vaccination répétée tous les ans avec des souches différentes permet d'acquérir une immunité partielle en cas d'apparition d'un nouveau virus.

La vaccination contre la grippe est le moyen le plus efficace de protéger les populations les plus vulnérables. Si elle ne permet pas toujours d'éviter la maladie, elle réduit le risque de complications graves ou de décès.

Les effets secondaires du vaccin sont rares et sans gravité (sensibilité au point d'injection, réaction minime de type grippal disparaissant en 1 à 2 jours). En aucun cas le vaccin ne peut provoquer la grippe, car il ne contient qu'une fraction inactivée du virus.

La vaccination contre la grippe ne protège que du virus de la grippe. Elle n'empêche pas d'être infecté par d'autres virus, responsables d'affections hivernales qui peuvent ressembler à la grippe, en nettement moins grave.

## **PRESCRIPTION**

Le vaccin contre la grippe saisonnière est délivré en pharmacie sans ordonnance. Pour être remboursé, il doit être prescrit par un médecin généraliste, spécialiste ou pédiatre.

Il doit être conservé au réfrigérateur entre +2°C et +8°C. Il ne doit pas être congelé.

Ce vaccin est administré par voie intramusculaire ou par voie sous-cutanée.

En Principauté de Monaco, les organismes d'assurance maladie remboursent ce vaccin en totalité à leurs assurés et leurs ayants droit.

## **QUI PEUT VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE ?**

Votre médecin (généraliste, spécialiste, pédiatre) est là pour vous conseiller. Il vous vaccinera contre la grippe si vous le souhaitez.

L'Office de la Médecine du Travail de Monaco assure la vaccination des personnes qui présentent une indication de vaccination à titre professionnel.

### **VACCINATION ET DON DU SANG**

Le don du sang est autorisé après la vaccination contre la grippe.

### **RECOMMANDATIONS POUR LES VOYAGEURS**

La vaccination contre la grippe est recommandée chez toutes les personnes concernées par les recommandations générales, en particulier lorsqu'elles participent à un voyage, notamment en groupe ou en bateau de croisière.

### **LE « VACCIN HOMEOPATHIQUE » EST-IL UNE ALTERNATIVE ?**

Ce n'est pas un vaccin (utilisation d'antigènes qui provoquent la production par l'organisme d'anticorps spécifiques). « Vaccin homéopathique » est donc une dénomination abusive. Les granules homéopathiques n'empêchent pas l'infection par le virus de la grippe et la transmission du virus à l'entourage.